

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Большесельская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО физической культуры, технологии, ОБЖ____  Никитина Е.В. / _____ /  Протокол № 2 от 30 .08. 2022_года	Заместитель директора по УВР  МОУ Большесельской СОШ  Привалова Г.Н. / _____ /  31.08 2022 года	Директор МОУ Большесельской СОШ  Дьячкова Е.Ю./ _____ /  1 сентября 2022 года  в соответствии с приказом  № 190/01-10

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура »

для.10-11.....классов

(класс или классы) разработал:

Кузнецов А.Л.

учитель высшей категории. 2022 год

2022 г

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» в 10-11 классе создана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования ( утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г N 1897), с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г. 31 декабря 2015 г. 11 декабря 2020г., с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования , авторской программы для общеобразовательных учреждений по физической культуре для 5-11 классов автор А.П.Матвеев. учебник М. Просвещение 2018 г. под редакцией М.Я. Виленского, и рабочей программы воспитания МОУ БСОШ( приказ №234/01-10 от 30.08.2022г.)

Рабочая программа рассчитана на 3 часа в неделю, общий объем 102 часа.

Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Цель программы обучения заключается: во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

### Задачи программы обучения:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

Тематическое планирование занятий по физической культуре на 10 класс

**1 четверть (24 часа)**

10 часов-Л/А

14 часов-спортивных игр: 7 часов - элементы баскетбола, 7-часов-элементы волейбола.

**2 четверть (24)**

24 ч- гимнастика с элементами акробатики

**3 четверть (30 часов)**

24ч.- лыжной подготовки

3ч. - спортивных игр

3ч.- л/а

**4 четверть (24 часов)**

10ч.- л/а

14ч.- спортивных игр

Итого: 102 часа

№	Наиме	Тема урока	Дата	Элементы содержания урока	Требования к уровню
---	-------	------------	------	---------------------------	---------------------

урок а	новани е раздела		прове дения		подготовленности обучающихся
1уро к	<b>1четве рть</b> <b>Легкая атлети ка- 10ч.</b>	Беседа по ТБ и правила поведения на уроках Л/А. 1)повторить низкий старт и стартовый разгон. 2)совершенствоват ь передачи мяча. 3)бег		Тема: лёгкая атлетика. Инструктаж по охране труда на занятиях по Л/А ОРУ в движении. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафетный бег-изучение. Повторение техники низкого старта и стартового разгона. Совершенствование передачи мяча. Развитие быстроты и скорости. Бег в медленном темпе до 3 минут.	Уметь пробежать дистанции с максимальной скоростью. Знать т/б
2уро к		Правила ТБ. 1)беговые и прыжковые упражнения. 2)совершенствоват ь передачи мяча. 3)бег 30м		Теоретические сведения « <i>Эстафетный бег. Правила передачи эстафетной палочки</i> ». Низкий старт (до 40м). Стартовый разгон. Тест - 30м. Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых качеств.	Знать правила передачи эстафетной палочки. Уметь пробежать дистанции с максимальной скоростью
3уро к		1)совершенствоват ь технику игровых приёмов 2)прыжковые упражнения 3)бег на выносливость		Контроль режимов физической нагрузки. Беговые и прыжковые упражнения. Контроль техники бега на 100 метров. Бег 6 минут.	Уметь пробежать дистанции с максимальной скоростью.
4уро к		1)Прыжок в длину с места		Теоретические сведения « <i>Биохимические основы бега, прыжков в длину</i> ». Бег 100м. Бег до 7 мин. Развитие	Знать биохимические основы бега, прыжков в

	2)беговые и прыжковые упражнения 3)совершенствовать элементы спортивных игр		скоростных способностей.	длину. Уметь пробегать дистанции с максимальной скоростью.
5уро к	Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Учёт на 100 м .		Теоретические сведения « <i>Биохимическая основа бега</i> ». Варианты челночного бега. Контроль техники бега на дистанции 100 м. Бег до 9 мин.	Знать биохимические основы бега. Уметь выполнять челночный бег.
6уро к	Техника метания гранаты с 4-5 шагов разбега. Совершенствовать прыжки в длину.		Варианты челночного бега. Метание гранаты на дальность . Прыжки в длину с разбега. Эстафеты. Бег 9 мин.	Уметь выполнять челночный бег, метать гранату, прыгать в длину
7уро к	Учёт прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий.		Теоретические сведения « <i>Соревнования по легкой атлетике. Установленные рекорды.</i> ОРУ в движение с предметом. Совершенствование челночного бега. Бег до 11 минут	Знать: правила соревнований по Л/А Уметь: выполнять технику метания гранаты
8уро к	Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность.		Упражнения и игровые задания в парах. Повторение техники выполнения прыжков в высоту. Бег в медленном темпе 12 мин.	Уметь выполнять упражнения в парах; бегать по дистанции
9уро к	Полоса препятствий. Учёт техники метание гранаты с		Упражнения и игровые задания со скакалкой. Челночный бег 3x10м (на результат). Метания гранаты. Техника бега 14 мин. Кроссовая подготовка.	Уметь выполнять задания со скакалкой; элементы футбола

		разбега на дальность.			
10урок		Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м.		Бег в равномерном темпе 9 мин. ОРУ в парах на сопротивление. Полоса препятствий. Контроль техники челночного бега 8*9мет. Совершенствование техники выполнения барьерного бега. Учебная игра.	Знать технику барьерного бега.
11.1 урок	<b>Спорт ивные игры- 14 часов</b>	Баскетбол: ТБ на уроке спортивных играх. Варианты ловли и передач мяча		Т/б при занятии спортивными играми (баскетбол). Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Ловля мяча после отскока от щита.	
12.2 урок		Баскетбол Варианты ведения без сопротив. и с сопротивлен. защитника		Совершенствование передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передачи мяча различными способами в парах, тройках на месте. Учебная игра по упрощенным правилам.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
13.3 урок		Баскетбол Варианты ведения без сопротив. и с сопротивлен. защитника		Сочетание приемов передвижений и остановок (техника выполнения). Ведение и передачи мяча на месте и в движении. Бросок двумя от головы. Передача одной рукой в движении к кольцу. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
14.4 урок		Баскетбол Варианты бросков без сопротивлением и с сопротивлением защитника		Совершенствование перемещений и остановок игрока. Тактические действия игроков в защите. Броски с сопротивлением и без сопротивлением.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

15.5 урок	Баскетбол Действие против игрока без мяча и с мячом		Совершенствование остановок и передвижений. Передачи мяча различными способами на месте и в движении в парах, тройках, небольших группах. Действие против игрока без мяча и с мячом. Учебная игра.	Уметь выполнять: Передачу мяча в движении различными способами со сменой места
16.6 урок	Баскетбол Комбинация из изученных элементов техники перемещений и владений мячом.		Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Передачи мяча в движении и без движения. Учебная игра.	Уметь выполнять: Передачу мяча в движении различными способами со сменой места
17.7 урок	Баскетбол Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.		Ведение мяча с сопротивлением и без. Передачи мяча на месте, в движении, во встречных колоннах. Техника и тактика в двухсторонней игре. Учебная игра. Игра в баскетбол по правилам. Судейство.	Уметь выполнять: Передачу мяча в движении различными способами со сменой места
<b>Волейбол 7 ч.</b>				
18.1 урок	Волейбол Повторить упражнения пройденные в 9 кл.		Повторить упражнения ранее пройденные. Передачи с верху, с низу в передвижении.	Уметь выполнять тактические действия в игре
19.2 урок	Волейбол Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку. Игра.		Приём с подачи в зонах 1,3,5. Стойки и передвижение игроков. Верхняя и нижняя передача в парах. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия

20.3 урок	Волейбол Приём мяча отраженный от сетки. Совершенствова ние передач		Передача мяча в зоны 2,4,6. Стойки и передвижение игроков. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия
21.4 урок	Волейбол Варианты техники приёма и передач мяча с различных положений. Игра.		Нападающий удар через сетку. Стойки и передвижение игроков. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактические действия
22.5 урок	Волейбол Варианты подач мяча. Подача мяча в зоны Игра		Развитие скоростно- силовых качеств. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
23.6 урок	Волейбол Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Прямой нападающий удар через сетку.		Прямой нападающий удар через сетку. Стоки и перемещение игроков. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять в игре тактико-технические действия



24.7		Волейбол Прямой нападающий удар через сетку. Учебно-тренировочная игра.		Нападающий удар через зону 2,3. Одиночное и тройное блокирование. Стойки и перемещение игроков. Верхняя и нижняя передача мяча в парах, тройках. Развитие скоростно- силовых качеств. Учебно-тренировочная игра.	Уметь выполнять тактические действия в игре
		<b>2 четверть</b> <b>21ч - гимнастика с элементами акробатики</b>			
25.1 урок	<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> <b>21ч</b>	Гимнастика Беседа по ТБ и правила поведения на уроках гимнастики. Упр. в равновесии. Акробатическая комбинация.		Т/б на уроках гимнастики, при занятии на гимнастических снарядах. Роль и значение ф. к. на формирование ЗОЖ. Способы и приёмы само страховки при выполнении упражнений. ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения.	Знать т/б на уроках гимнастики. Уметь выполнять само страховку.
26.2 урок		Гимнастика. Акробатические комбинации изученные ранее. Упражнения в равновесии		Теоретические сведения « <i>Оказание первой помощи при травмах</i> ». Строевые упражнения. Соединение элементов в равновесии на бревне.	Знать и уметь оказывать первую помощь при травмах. Уметь выполнять строевые приемы

27.3 урок	Висы и упоры. Элементы единоборств		Теоретические сведения « <i>Страховка и само страховка на уроках гимнастики</i> ». Комплекс упражнений с обручами (дев.), с набивными мячами (юн.). Висы и упоры (техника выполнения). Элементы единоборств: самоконтроль при занятии единоборствами; приемы само страховки; приемы борьбы лежа и стоя; п/и.	Знать как выполняется страховка и само страховка. Уметь выполнять висы и упоры; элементы единоборств
28.4 урок	Равновесие. Элементы единоборств		Комплекс упражнений с обручами, набивными мячами. Упражнения в равновесии. Элементы единоборств: приемы борьбы лежа и стоя; силовые упражнения; единоборства в парах; игры.	Уметь выполнять упражнения с обручами и набивными мячами; упражнения в равновесии; элементы единоборств
29.5 урок	Равновесие. Элементы единоборств		Теоретические сведения « <i>Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств</i> ». Упражнения с короткой скакалкой. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (различные виды ходьбы). Элементы единоборств: самостоятельная разминка перед поединком; приемы борьбы лежа и стоя (техника выполнения); силовые упражнения; единоборства в парах.	Знать основы биомеханики гимнастических упражнений. Уметь выполнять упражнения в равновесии; элементы единоборств
30.6 урок	Ритмическая гимнастика, силовые упражнения Элементы единоборств		Комплекс ритмической гимнастики (дев.); упражнения с отягощением (юн.). Элементы единоборств: упражнения в парах; овладение приемами страховки; п/и; умение судить учебную схватку одного из видов единоборств. Упражнения в равновесии.	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики, упражнения с отягощением; упражнения в равновесии; элементы единоборств
31.7 урок	Висы и упоры. Акробатика		Комплекс ритмической гимнастики; силовые упражнения. Висы и упоры (упражнения на перекладине, юн.- подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, соскок; упражнения на раз-на высоких брусьях, дев.- толчком ног	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики, силовые упражнения; висы и упоры; упражнения на

			подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. ). Упражнения на пресс.	пресс
32.8 урок	Акробатика. Комплекс ритмической гимнастики, силовые упражнения		Комплекс ритмической гимнастики; силовые упражнения. Упражнения на пресс (на результат). Висы и упоры (юн.- подъем переворотом в упор силой, пере мах правой (левой) в упор верхом, перехват в хват снизу, поворот налево (направо) кругом, опускание вперед (медленно), соскок. Дев.- и. п.- вис на в/ж, размахивание изгибами, вис присев на левой правая сверху, махом одной толчком другой подъем переворотом в упор, спад назад в вис лежа на н/ж, попеременно перехват правой, левой в упор сзади, соскок махом вперед).	Уметь выполнять комплекс ритмической гимнастики, силовые упражнения; висы и упоры; упражнения на пресс
33.9 урок	Висы и упоры. Акробатика		Упражнения в парах. Висы, упоры (совершенствование комбинаций на перекладине и на р/в брусках). Акробатические элементы.	Уметь выполнять висы и упоры; акробатические элементы
34.1 0 урок	Висы и упоры. Акробатика		Упражнения с предметами. Висы и упоры (техника выполнения). Акробатика (кувырки, стойки, перекаты; составление комбинаций).	Уметь выполнять висы и упоры; акробатические элементы
35.1 1 урок	Параллельные брусья. Акробатика		Теоретические сведения « <i>Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями</i> ». Упражнения с короткой скакалкой. Акробатика (юн.- упор присев, кувырок назад согнувшись, встать с махом левой (правой) руки вверх, махом стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, встать руки в стороны, шаг левой, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись; Дев.- шаг правой в сторону руки вверх, наклоном назад «мост» (держат), поворот кругом в упор стоя на колене, махом через упор присев встать, шаг левой, прыжком кувырок вперед, прыжок прогнувшись ноги врозь). Упражнения на параллельных брусьях.	Знать как выполняется самоконтроль при занятиях гимнастикой. Уметь выполнять акробатические элементы; упражнения на параллельных брусьях

36.1 2 урок	Параллельные брусья. Равновесие		Упражнения без предметов. Акробатическая комбинация. Упражнения на параллельных брусьях (юн.); гимнастическом бревне (дев.).	Уметь выполнять акробатическую комбинацию; упражнения на брусьях, гимнастическом бревне
37.1 3 урок	Параллельные брусья. Равновесие		ОРУ с повышенной амплитудой для различных суставов. Акробатическая комбинация (техника выполнения). Упражнения на параллельных брусьях (юн.); на гимнастическом бревне (дев.).	Уметь выполнять акробатическую комбинацию; задания на брусьях и бревне
38.1 4 урок	Параллельные брусья. Равновесие		Упражнения у гимнастической стенки, на гимнастической скамейке. Упражнения на параллельных брусьях (юн.- упор на руках, размахивания, подъем махом вперед в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, пере мах внутрь, мах назад, мах вперед, соскок махом назад). Упражнения на гимнастическом бревне (дев.- и п.- третья позиция, шаг левой, равновесие, правая вперед согнута в коленном суставе, левая рука к правому носку, правая вверх назад (держать), опуская правую, встать на носки, руки в стороны, полу присед руки вниз, поворот кругом, выпрямиться, руки в стороны, шаг левой, выпад вперед, поворот плечом назад на 90, полу присед «старт пловца», соскок прогнувшись ноги врозь).	Уметь выполнять упражнения на параллельных брусьях и гимнастическом бревне
39.1 5 урок	Параллельные брусья. Равновесие		Упражнения общефизической подготовки. Упражнения на параллельных брусьях; упражнения на гимнастическом бревне (техника выполнения). Полоса препятствий.	Уметь выполнять упражнения на брусьях и бревне; работать на полосе препятствий
40.1 6 урок	Опорный прыжок. Акробатика		Упражнения в парах. Опорный прыжок (юн.- прыжок ноги врозь через коня в длину; дев.- прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. Через коня в ширину). Акробатические элементы (юн.- длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойка на	Уметь выполнять опорный прыжок и акробатические элементы раз-дельно и в комбинации

				руках с помощью, кувырок назад через стойку; дев.- сед углом, стоя на коленях наклон назад, стойка на лопатках, кувырки).	
41.1 7 урок		Опорный прыжок. Акробатика		Упражнения в парах. Опорный прыжок. Акробатические элементы. Полоса препятствий.	Уметь выполнять акробатические элементы; опорный прыжок
42.1 8 урок		Опорный прыжок. Канат. Акробатика		Упражнения и игровые задания с короткой скакалкой. Опорный прыжок (техника выполнения). Лазание по канату. Акробатика.	Уметь выполнять акробатические элементы; опорный прыжок, лазать по канату
43.1 9 урок		Самостоятельная работа на снарядах. Канат		Самостоятельная работа на снарядах по составлению комбинаций (работа по группам). Лазание по канату. Игровые задания.	Уметь выполнять самостоятельную работу по составлению комбинаций
44.2 0 урок		Самостоятельная работа на снарядах. Полоса препятствий		Самостоятельная работа на снарядах по группам. Полоса препятствий с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь выполнять самостоятельную работу по составлению комбинаций
45.2 1 урок		Самостоятельная работа на снарядах. Круговая тренировка		Самостоятельная работа на снарядах по группам (техника выполнения составленных комбинаций). Круговая тренировка. Игровые задания.	Уметь выполнять самостоятельную работу по составлению комбинаций
46.2 2		Самостоятельная работа на снарядах. Круговая тренировка		Самостоятельная работа на снарядах по группам (техника выполнения составленных комбинаций). Круговая тренировка. Игровые задания.	Уметь выполнять самостоятельную работу по составлению комбинаций
47.2 3		Самостоятельная работа на снарядах.		Самостоятельная работа на снарядах по группам (техника выполнения составленных комбинаций). Круговая тренировка. Игровые задания.	Уметь выполнять самостоятельную работу по составлению комбинаций

		Круговая тренировка			
48.2 4		Самостоятельная работа на снарядах. Круговая тренировка		Самостоятельная работа на снарядах по группам (техника выполнения составленных комбинаций). Круговая тренировка. Игровые задания.	Уметь выполнять самостоятельную работу по составлению комбинаций
<b>3 четверть</b> <b>24 часа лыжной подготовки</b>					
49.1 урок	<b>Лыжная подготовка-24ч</b>	Т/б. Лыжные хода		Т/б при занятии лыжами. Теоретические сведения «Гигиена лыжника». Подбор лыжного инвентаря. Имитация лыжных ходов. Игры – эстафеты.	Знать т/б при занятиях на лыжах; гигиену лыжника. Уметь подбирать лыжный инвентарь
50.2 урок		Строевые приемы. Лыжные хода		Теоретические сведения «Первая помощь при травмах и обморожениях во время занятий на улице». Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Свободное передвижение на лыжах. Эстафеты.	Знать как правильно оказать первую помощь. Уметь выполнять строевые приемы с лыжами и на лыжах; передвигаться на лыжах
51.3 урок		Строевые приемы. Лыжные хода		Теоретические сведения «Особенности физической подготовки лыжника». Техника попеременного душажного хода. Преодоление небольших препятствий. Спуски.	Знать особенности физической подготовленности лыжника. Уметь выполнять лыжные хода
52.4 урок		Строевые приемы. Лыжные хода		Теоретические сведения «Основные элементы тактики в лыжных гонках». Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Попеременный душажный ход. Спуски и подъемы.	Знать основные элементы тактики в лыжных гонках. Уметь выполнять строевые приемы, выполнять лыжные хода
53.5		Лыжные хода.		Игровые задания на лыжах. Прохождение дистанции 1.5	Уметь передвигаться на

урок		Спуски. Подъемы		км. Спуски. Подъемы.	лыжах, выполнять спуски и подъемы
54.6 урок		Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Совершенствование попеременных ходов. Способы перехода с хода на ход. Спуски. Торможения. Подъем.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
55.7 урок		Лыжные хода. Игровые задания		Теоретические сведения «Правила соревнований». Техника попеременного двушажного хода. Способы перехода с хода на ход. Игровые задания на спусках.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски и подъемы. Знать правила соревнований
56.8 урок		Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Совершенствование лыжных ходов по дистанции. Определение ошибок при передвижении на лыжах попеременным двушажным ходом. Спуски. Торможение. Подъем.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
57.9 58.1 0 урок и		Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Преодоление подъемов и препятствий на дистанции 2км. Спуски. Торможений. Подъем.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
59.1 1 урок		Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил. Лидирование, обгон, финиширование. Спуски. Торможение. Подъем.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
60.1 2 урок		Лыжные хода		Прохождение дистанции 3 км (на время).	Уметь передвигаться по дистанции
61.1 3 урок		Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Преодоление небольших препятствий. Спуски. Торможение. Подъем.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
62- 14 63.1		Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Переход с одновременных ходов на попеременные. Спуски. Торможение. Подъем. ( техника выполнения).	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы

5 урок и				
64.1 6 65.1 7 урок и	Лыжные хода. Игровые задания.		Теоретические сведения «Правила проведения самостоятельных занятий». Игровые задания на спусках и подъемах.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы. Знать правила самостоятельных занятий
66.1 8 67.1 9 урок и	Лыжные хода.		Развитие быстроты в передвижении на лыжах. Прохождение дистанции до 5км (без учета времени).	Уметь передвигаться по дистанции
68.2 0 69.2 1 урок	Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Преодоление неровностей склона – бугров и впадин. Свободное передвижение на лыжах. Игры – эстафеты на спусках.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
70.2 2 урок	Лыжные хода. Торможение. Спуски. Подъемы.		Свободное передвижение на лыжах. Спуски. Подъемы.	Уметь передвигаться на лыжах, выполнять спуски, торможение и подъемы
71.2 3 урок	Лыжные хода		Беседа: « Самые известные спортсмены по лыжным гонкам» Прохождение дистанции с препятствиями.	Уметь передвигаться на лыжах
72.2 4 урок	Лыжные хода		Прохождение дистанции с препятствиями.	Уметь передвигаться на лыжах



### 3 часа спортивные игры

73.1 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Игровые задания с мячом. Прием и передачи мяча. Нижняя прямая подача. Прием после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
74.2 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Комбинации из перемещений и остановок. Прием и передачи мяча на месте и в движении. Нижняя прямая подача (техника выполнения). Прием после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
75.3 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Прием и передачи мяча через сетку. Нападающий удар через сетку. Верхняя прямая подача. Прием после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

### 3 часа л/а

76.1 урок		Бег. Элементы футбола		Бег 60м (на результат). Про бегание дистанции до 1 км. Элементы футбола: варианты ведения мяча; варианты ударов по мячу ногой и головой.	Уметь бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью; выполнять элементы футбола
77.2 урок		Бег. Элементы футбола		Теоретические сведения «Т/б при занятии плаванием в открытых водоемах и в бассейне. Первая помощь пострадавшему». Бег 100м (на результат). Полоса препятствий. Элементы футбола: удары по мячу; остановка мяча ногой и грудью; действия против игрока без мяча.	Знать т/б при занятии плаванием; первую помощь пострадавшему. Уметь пробегать короткие дистанции с максимальной скоростью
78.3 урок		Бег. Элементы футбола		Теоретические сведения «Биохимические особенности плавания. Виды плавания». Игровые задания с мячом. Бег по дистанции 2км (дев.); 3 км (юн.) (на результат).	Знать биохимические особенности плавания, виды плавания. Уметь пробегать дистанцию с максимальной

скоростью

**4 четверть**  
**14 часов спортивные игры**  
**Баскетбол бч**

79.1 урок	Спортивные игры	Беседа по т/б. Элементы баскетбола. Учебная игра		Т/б при занятии спортивными играми (баскетбол). Теоретические сведения « <i>Основные правила игры б/б. Жесты судей</i> ». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Знать т/б при занятии спортивными играми; правила игры в б/б, жесты судей. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактика - технические действия
80.2 урок		Элементы баскетбола. Учебная игра		Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебная игра. Судейство игры б/б.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия
81.3 урок		Элементы баскетбола. Учебная игра		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Варианты бросков без сопротивления. Учебная игра. Судейство игры б/б.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия
82.4 урок		Элементы баскетбола. Учебная игра		Варианты ловли и передачи мяча (без сопротивления и с сопротивлением защитника). Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват). Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия
83.5 урок		Элементы баскетбола. Учебная игра		Комбинации из освоенных элементов. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико - технические действия
84.6 урок		Элементы баскетбола.		Игровые задания с мячом( в тройках). Учебная игра б/б.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации

		Учебная игра			тактико - технические действия
<b>Волейбол 8 ч</b>					
85.7 урок		Беседа т/б. Элементы волейбола. Учебная игра		Т/б при занятии спортивными играми (игра в в/б). Теоретические сведения « <i>Основные правила игры в в/б</i> ». Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Прием и передачи мяча в парах и над собой. Подводящая игра к в/б.	Знать т/б при занятии сп. игр; правила в/б. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
86.8 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Теоретические сведения « <i>Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми</i> ». Комбинации из передвижений. Верхняя передача мяча над собой, в парах, тройках. Прием мяча снизу. Учебная игра по упрощенным правилам.	Знать как правильно выполнять контроль и дозировать нагрузку. Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
87.9 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Верхняя передача мяча над собой (кол-во передач). Варианты техники приема и передач мяча в парах на месте и в движении. Нижняя прямая подача. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
88.1 0 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Прием и передача мяча в парах на месте (техника выполнения) и с продвижением вперед. Передачи мяча в шеренгах со сменой мест. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
89.1 1 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Игровые задания с мячом. Нападающий удар. Блокирование. Верхняя прямая подача. Прием после подачи. Учебная игра	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
90.1 2 урок		Элементы волейбола. Учебная игра		Работа по станциям по совершенствованию элементов в/б. Верхняя прямая подача (техника выполнения). Учебная игра в в/б.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия

91.1 3 урок	Элементы волейбола. Учебная игра		Передачи мяча в движении (техника выполнения). Варианты подач мяча. Прием после подачи. Нападающий удар. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
92.1 4 урок	Элементы волейбола. Учебная игра		Варианты техники приема и передач мяча на месте и в движении. Нападающий удар. Подачи, прием после подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия
<b>Л.А. 10 часов</b>				
93.1 урок	Беседа по т/б. Бег. Прыжки в высоту		Т/б при занятии легкоатлетическими упражнениями. Теоретические сведения <i>«Прикладное значение легкоатлетических упражнений»</i> . Бег 5-7мин. Специальные прыжковые упражнения. Работа по станциям. Прыжки в высоту.	Знать т/б при занятии л/атлетическими упражнениями; прикладное значение л/а упражнений. Уметь выполнять прыжки в высоту
94.2 урок	Бег. Скакалка. Прыжки в высоту		Теоретические сведения <i>«Доврачебная помощь при травмах»</i> . Бег 6-9 мин. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту.	Знать доврачебную помощь при травмах. Уметь выполнять задания со скакалкой; прыгать в высоту
95.3 урок	Прыжки в высоту		Теоретические сведения <i>«Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием»</i> . Прыжки в высоту (на результат).	Знать как дозируется нагрузка при занятиях л/а. Уметь прыгать в высоту
96.4 урок	Прыжки через скакалку. Челночный бег		Теоретические сведения <i>«Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетическими упражнениями»</i> . Прыжки через скакалку (на результат). Варианты челночного бега. Метание из различных положений.	Знать основные механизмы энергообеспечения л/а упражнениями. Уметь прыгать через скакалку; выполнять челночный бег
97.5	Челночный бег.		Бег с изменением направления, скорости, способа	Уметь выполнять

урок		Бросок мяча		перемещения. Челночный бег 5x10м (на результат). Бросок набивного мяча.	челночный бег; бросать набивной мяч
98.6 урок		Бросок мяча. Прыжки		Бег 8-10мин. Бросок набивного мяча (на результат). Прыжки в длину с места и с разбега.	Уметь бросать набивной мяч; прыгать в длину с места и с разбега
99.7 урок		Бег. Прыжки. Метание		Бег с преодолением небольших препятствий. Прыжки в длину с места (на результат). Метание мяча из различных положений и заданное расстояние.	Уметь преодолевать небольшие препятствия; метать мяч
100. 8 урок		Бег. Прыжки. Метание		Длительный бег до 15 мин. Метание гранаты. Прыжки в длину с разбега.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель; прыгать в длину
101. 9 урок		Бег. Прыжки. Метание		Бег на короткие дистанции из различных положений. Метание гранаты (на результат). Прыжки с разбега.	Уметь метать гранату из различных положений на дальность и в цель; прыгать в длину
102. 10 урок		Прыжки. Бег. Элементы футбола		Прыжки в длину с разбега (на результат). Эстафетный бег. Элементы футбола: комбинации из освоенных элементов техники передвижений; варианты ведения мяча без сопротивления. Учебная игра футбол.	Уметь прыгать в длину; выполнять эстафетный бег, элементы футбола